

## Massagetechniken für die praktische Umsetzung bei Entspannungsangeboten in der Schule

die Hände flach auflegen und fest andrücken

- o mit den flachen Händen leicht auf den Rücken klopfen
- o mit den flachen Händen leicht über den Rücken wischen
- o mit einem Finger (oder mehreren) auf den Rücken klopfen
- o mit zwei Finger trommeln
- o mit den Nägeln streichen
- o mit den Knöcheln der Faust drücken
- o mit den Handkanten drücken
- o mit den Handkanten trommeln/klopfen
- o mit zwei Fingern (Zeigefinger) malen
- o mit parallel gesetzten Fäusten über den Rücken streichen
- o die Zeigefinger auf und nieder bewegen ( wie kratzen) und dabei über sein Rücken rutschen wie eine Raupe